

SMAKI MAZOWSZA

KWARTALNIK

cz. II

LATO 2026

Dziedzictwo kulturowe Mazowsza to również kulinaria. Letnie smaki naszego regionu to przede wszystkim bogactwo świeżych warzyw, owoców, ziół, leśnych jagód i grzybów.

Letnie menu bazuje na prostych, orzeźwiających daniach, a także na smakowitych wypiekach z sezonowymi owocami, których na Mazowszu nie brakuje.

Tradycje kulinarne naszego regionu są aktywnie kultywowane przez lokalne koła gospodyń wiejskich, ale nie tylko. Mazowieckie receptury inspirować uczniów szkół gastronomicznych, producentów mazowieckich naturalnych produktów.

Lokalne produkty i potrawy promuje od wielu lat samorząd województwa mazowieckiego – między innymi poprzez Konkurs o Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Botwinka z bluszczykiem kurdybankiem i owczym serem

Przepisem na botwinkę bardzo owczą, z bluszczykiem kurdybankiem i owczym serem, dzieli się z Wami, życząc smacznego, Magda Lewandowska ze Śródborskiej Manufaktury Serów w Śródborzu gm. Baboszewo.

W Śródborzu, maleńkiej wsi w gminie Baboszewo, Magda hoduje owce mleczne, z których mleka wytwarza sery świeże i dojrzewające, jogurty, kefiry i inne przetwory mleczne. Owce są wypasane na własnych endemicznych łąkach, a ich mleko, bezpośrednio po udoju, trafia wprost do serowarskiego kotła. Sery ze Śródborza są już na Mazowszu doskonale znane – zdobyły liczne nagrody, w tym dwukrotnie Laur Marszałka Województwa Mazowieckiego. Śródborski ser zdobył również znak promocyjny „Przyjazne Mazowsze ugości”.

Botwina – dla mnie to jedna z najpyszniejszych zapowiedzi letniego urodzaju warzywnego. Rześka, chrupiąca, sprężysta, idealna do blanszowania na maśle. Staje się wtedy super dodatkiem do obiadu, zastępując np. szpinak.

Serwatka owcza – niby po prostu produkt uboczny, powstały przy produkcji sera. Tymczasem, jak dowiedziono w licznych badaniach, jest nieoceniona w walce z cholesterolem, wspomaga pracę serca, układu pokarmowego, a nawet może być stosowana wspomagająco przy leczeniu tak poważnych chorób jak AIDS czy nowotwory. Jest doskonałym źródłem białka, zawiera witaminy A i C, witaminy z grupy B, żelazo, fosfor, jod, magnez, wapń i potas.

Bluszczyk kurdybanek – kolejny „chwast”, którego obecność w moim ogródku cieszy mnie, a nie smuci. Ta roślina, pełna prozdrowotnych właściwości, była ponoć ulubionym ziołem króla Jana III Sobieskiego!

Na talerzu, dodany do ziemniaków, tworzy z nimi parę idealną. Doskonale sprawdza się w twarożkach (np. moim owczym śniadaniowym) i sałatkach. A jak wspiera nasze zdrowie?

Przede wszystkim ma działanie przeciwzapalne i bakteriobójcze – wspomaga żołądek przy zatruciu, a wątrobie pomoże produkować żółć. Stosowany zewnętrznie będzie pomocny przy problemach skórnych czy bólach reumatycznych. Astmatycy także powinni się z nim zaprzyjaźnić.

Przygotowanie:

Obrane i pokrojone w kostkę buraczki duszę na maśle. Dodaję dużo czosnku, a gdy buraczki zmiękną, dorzucam posiekane łodyżki i liście botwiny. Teraz czas na sól, pieprz i ziemniaki (wykorzystałam już obgotowane, z obiadu), które podsmażyłam dość mocno, by oddały zupełnie więcej smaku. Do nich koniecznie posiekany bluszczyk kurdybanek – on wprost uwielbia się z ziemniakami!

Gdy całość nabierze aromatu, wlewam serwatkę. Nadażę kremowości, idealnie wydobywając słodycz młodych warzyw. Na koniec jeszcze kilka kropel cytryny dla podkreślenia koloru i przełamania smaku i zupa gotowa!

Po nałożeniu jej na talerz, dodaję jeszcze solidną garść pokruszonego owczego sera sałatkowego, kilka młodych listków kurdybanka i botwiny, dla dekoracji. Wy możecie dodać też jajko na twardo – to zawsze dobry pomysł.

SERdeczności ze Śródborza
Magda Lewandowska



Lekko gazowana lemoniada z kwiatków czarnego bzu

Przepisem na orzeźwiający, wegański napój dzieli się z Wami Małgorzata Witkowska,

która w Sochocinie prowadzi Manufakturę Naturalnych Słodczy Sweet Love.

Gosia Witkowska, finalistka Mistrzostw Polski na Praliny 2026, to twórczyni Manufaktury Naturalnych Słodczy Sweet Love, wyróżnionej certyfikatem „Przyjazne Mazowsze ugości”.

Wyroby sochocińskiej manufaktury Sweet Love są bez dodatku cukru i sztucznych słodzików, zawierają same naturalne składniki, głównie wegańskie - poza miodem w niektórych opcjach. I dodajmy, są wytwarzane ręcznie, według autorskich receptur.

Lemoniada według tej receptury to orzeźwiający, naturalnie lekko gazowany napój z kwiatów czarnego bzu, cytryny i imbiru. Fermentowany w 3-litrowym słoju dzięki dzikim drożdżom znajdującym się na kwiatach bzu.



Składniki (na 3-litrowy słoik)

Baza:

- 8–12 dużych baldachimów kwiatów czarnego bzu (całe zebrane pęki kwiatów, świeże, pachnące) 3 cytryny
- 50g świeżego imbiru (ok. 5–7 cm korzenia), pokrojonego w plasterki
- 2,5–3 litra wody (niechlorowanej, najlepiej źródlanej)

Słodzik:

- 150–200 g cukru trzcinowego (lub syropu z agawy, miodu, syropu klonowego)
- dla wersji bez cukru: 80–100 g erytrytolu lub ksylitolu

Przygotowanie

- Zbieraj kwiaty w słoneczne, suche dni, gdy baldachimy są całkowicie otwarte i pachnące.
- Nie myj kwiatów! dzikie drożdże żyją na kwiatach — mycie je zabije. Tylko delikatnie potrząśnij baldachimami, aby usunąć robaki.

- Usuń wszystkie zielone części (łodygi, liście) — mogą być gorzkie i zawierają toksyny. Użyj tylko kremowych kwiatków.

- Cytryny dokładnie umyj gorącą wodą i szczotką (nawet jeśli są bio). Pokrój 2–3 cytryny w grube plasterki (ze skórką). Wyciśnij sok z pozostałych cytryn (ok. 150–200 ml).

- 500 ml ciepłej wody wymieszaj z cukrem (lub słodzikiem). Jeśli używasz miodu — nie podgrzewaj powyżej 40°C, aby nie zniszczyć enzymów.

- Do czystego 3-litrowego słoja włóż: kwiatki bzu, plasterki cytryn, plasterki imbiru. Zalej przestudzonym syropem cukrowym, dodaj sok z cytryn. Dolej resztę wody (do prawie pełnego słoja, zostaw 5 cm od góry). Delikatnie wymieszaj czystą drewnianą łyżką.

Fermentacja dzikich drożdży

Przykryj słoik gazą lub lnianą tkaniną i zawiąż gumką. Odstaw w ciemne miejsce w temperaturze pokojowej (20–25°C) na 3–4 dni.

Codziennie 2–3 razy dziennie delikatnie wymieszaj czystą drewnianą łyżką. Otwórz słoik, aby uwolnić gazy fermentacji. Po 3 dniach spróbuj — powinien być lekko kwasowy, lekko słodki i lekko gazowany.

Karbonizacja (dodatkowe gazowanie)

Gdy napój osiągnie pożądany smak, przecedź przez gazę lub sito do czystego słoja. Wlej do butelek z zakrętką (szklane butelki z korkiem lub plastikowe do gazowanych napojów). Zostaw butelki na 12–24 godziny w temperaturze pokojowej dla dodatkowej karbonizacji.

Gdy butelki staną się twarde i napięte (gazowane), natychmiast przenieś do lodówki.

Chłodzenie i podawanie

Przechowuj w lodówce do 2 tygodni. Przed podaniem dodaj lód, plasterki cytryny, świeże listki mięty. Podawaj ze słomką.

Dzike mięsio w towarzystwie leśnych grzybów



Przepisem na dzike mięsio w towarzystwie leśnych grzybów, dzielą się z Wami, życząc smacznego, uczniowie szkoły w Gołdkowie.

Danie zostało przygotowane przez uczniów technikum w Gołdkowie i zaprezentowane podczas międzyszkolnego konkursu kulinarnego „Dziczy Chef Kuchni”. Ta wyjątkowa kompozycja smaków, inspirowana bogactwem polskich lasów, zachwyciła jury swoim aromatem, starannością wykonania oraz nowoczesnym podejściem do tradycyjnej kuchni myśliwskiej.

Konkurs został zorganizowany przez Polski Związek Łowiecki – Zarząd Okręgowy w Ciechanowie, a jego gospodarzem był Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołdkowie.

Prezentowane danie zostało uhonorowane nagrodą specjalną szefa kuchni Hotelu Warszawianka, co stanowi potwierdzenie wysokiego poziomu wykonania.

Przygotowanie:

Przewidywany czas wykonania dania
- 120 minut

Spis składników:

- 500g mięsa mielonego z dziczyzny
- 250g polędwiczek z sarny
- 2 jaja
- 200g śmietany kremówki
- 25g brandy
- 200g grzybów leśnych
- 30 g szalotki
- 200 g plastrów boczku wędzonego
- sól, pieprz, masło klarowane

W celu przyrządzenia dania należy:

- Przeprowadzić obróbkę wstępną surowców
- Formę keksówkę wyłożyć folią spożywczą i plastrami boczku
- Polędwiczki obsmażyć na patelni na maśle, pod koniec smażenia doprawić solą
- Mięso mielone z dzika zblendować z dodatkiem śmietanki, brandy, soli i pieprzu
- Przygotowanym farszem wypełnić formę do połowy, w połowie warstwy ułożyć podsmażone polędwiczki, grzyby leśne podsmażone z cebulą. Na wierzch wyłożyć resztę farszu, zawinąć końce folii spozywczej
- Ogrzewać w kąpeli wodnej w piekarniku w temperaturze 150 stopni przez 45 minut
- Wyporcjować, podawać z sosem



Pachnący słońcem miódownik z Kęczewa



Przepisem na pyszny, pachnący słońcem miódownik dzieli się z Wami, życząc smacznego, Koło Gospodyń Wiejskich „Malinowe Usta” z Kęczewa w gminie Lipowiec Kościelny.

Koło powstało w 2020 roku z potrzeby integracji i chęci do działania. Działa na szczeblu zarówno gminnym, powiatowym, jak i wojewódzkim i liczy obecnie 19 członków, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Aktywizuje różne grupy społeczne, bierze udział w konferencjach i szkoleniach dedykowanych dla KGW.

Składniki:

Ciasto:

- 250 g masła
- 80 g miodu
- 100 g cukru pudru
- 3 jajka
- 1 łyżeczka sody
- 700 g mąki pszennej

Przygotowanie:

Masło umieść w garnku, dodaj miód, cukier puder i rozpuść. Do mąki dodaj sodę, wymieszaj i prze-siej do miski. Do składników dodaj jajka, przestudzone masło z miodem i cukrem. Wymieszaj i zagnieć całość w jednolite ciasto. Następnie zawiń w folię spożywczą i schłódź w lodówce ok. 30 minut.

Ciasto podziel na 3 części. Każdą część rozwałkuj i przełóż do blaszki o wymiarach 23 cm x 33 cm (wymiar dolny). Piecz każdy blat w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C przez około 13 – 15 minut.

Krem:

- 170 g kaszy manny
- 750 ml mleka
- 150 g cukru
- 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią
- 80 g cukru pudru (do masła)
- 200 g miękkiego masła

Do garnka wlej mleko, dodaj cukier zwykły, kaszę manną i cukier z wanilią. Gotuj całość, mieszając przez ok. 7 – 8 minut. Masa powinna mieć konsystencję gęstego budyniu. Przełóż ją do miski, przykryj folią spożywczą, tak aby dotykała powierzchni grysiku. Dzięki temu nie powstaną „kożuch”. Odstaw do wystudzenia. Nie wkładaj do lodówki! Kasza manna z mlekiem i masło powinny mieć jednakową temperaturę (pokojową) w trakcie łączenia.

Masło utrzyj z cukrem pudrem na jasną masę. Porcjami dodawaj krem z kaszy cały czas miksując do uzyskania gładkiego, jednolitego kremu. Krem podziel na 2 części i przełóż miodowe blaty. Polecam przekładać ciasto z blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Dzięki temu krem nie wypłynie. Po przełożeniu blaszkę zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na czas przygotowania polewy.



Polewa:

- 150g masła
- 90 g cukru
- 3 łyżki kakao w proszku

Wszystkie składniki umieść w garnuszku i zagotuj cały czas mieszając (najlepiej za pomocą różgi kuchennej). Odstaw do wystygnięcia. Ciasto polej polewą i udekoruj malinami. Po zastygnięciu polewy formę ponownie zawiń w folię i wstaw do lodówki na ok. 24h. Dzięki temu blaty ciasta staną się miękkie.

Oszukańce – gołąbki z ziemniakami z Nowego Radzikowa

Przepisem na oszukańce – gołąbki z ziemniakami, dzieli się z Wami, życząc smacznego, Koło Gospodyń Wiejskich „W kobiecym gronie” z Nowego Radzikowa w gm. Czerwińsk nad Wisłą.

Gołąbki zdobyły I miejsce w etapie ponadpowiatowym konkursu „Bitwa Regionów”.

– Oszukańce to potrawa, która wyrosła z wiejskiej zaradności – mówi Emilia Ambroziak, przewodnicząca KGW „W kobiecym gronie” w Nowym Radzikowie. – Kiedy brakowało mięsa, gospodynie radziły sobie tym, co było pod ręką. Ziemniaki, cebula i kapusta tworzyły danie sycące, tanie i pyszne. Smaki dzieciństwa wracają dziś do łask, bo młode pokolenie coraz chętniej sięga po prawdziwą kuchnię regionalną.

W okolicy oszukańce od pokoleń przygotowywano na rodzinne spotkania, ale też po prostu jako codzienne danie obiadowe. Choć przypominają klasyczne gołąbki, nie zawierają mięsa – stąd ich przewrotna nazwa. Zamiast farszu mięsnego królują w nich tarte ziemniaki, cebula i aromatyczne przyprawy, zawinięte w liście białej kapusty i duszone do miękkości.

– To danie proste, ale niezwykle treściwe i pełne smaku. Najlepiej smakuje podane pod płaszczykiem duszonej tartej marchewki i okraszone skwarkami – dodaje Emilia Ambroziak. – Podczas Bitwy Regionów jury doceniło jego autentyczność i wyraźne nawiązanie do kulinarnego dziedzictwa Mazowsza.



Składniki (na ok. 10 – 12 gołąbków):

- 1 duża główka białej kapusty
- 1 kg surowych ziemniaków
- 1 duża cebula
- 2 jajka
- 3 – 4 marchewki
- kawałek boczku
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka majeranku
- olej lub masło do natłuszczenia naczynia
- 0,5 l bulionu lub wywaru warzywnego

Przygotowanie krok po kroku:

- Z kapusty wytnij głaz i sparz ją we wrzątku, ostrożnie oddzielając liście.
- Ziemniaki obierz i zetrzyj na drobnej tarce, cebulę drobno posiekaj.
- W misce połącz ziemniaki, cebulę, jajka, mąkę oraz przyprawy – masa powinna być gęsta i zwarta. Do farszu można dodać skwarki z boczku.
- Na każdy liść kapusty nałóż porcję farszu i zawiń jak tradycyjnego gołąbka.
- Ułóż w natłuszczonym naczyniu żaroodpornym lub garnku, na wierzchu posyp tartą marchewką, podlej odrobiną bulionu lub wody i duś albo zapiekaj w 180°C przez ok. 45 minut.



Tagliatelle ze szparagami i pistacjami



Przepisem na pyszny makaron dzieli się z Wami, życząc smacznego, Michał Matej z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołotczyźnie.

Przyroda w pełnym rozkwicie, a na naszych stołach królują świeże, sezonowe produkty pełne smaku i wartości odżywczych. Uczniowie klasy II HTP z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołotczyźnie doskonale wykorzystali ten wyjątkowy moment, przygotowując na zajęciach praktycznych potrawy inspirowane bogactwem wiosenno – letniej kuchni.

Tagliatelle ręcznie robione z pistacjami i szparagami (4 porcje)

Składniki:

Makaron:

- mąka pszenna typu 00 lub luksusowa – 300 g
- jajka – 3 sztuki
- sól – szczypta

Sos:

- szparagi zielone – 250 g
- śmietanka 30% – 200 ml
- pistacje niesolone (łuskane) – 80 g
- czosnek – 1 ząbek (ok. 5 g)
- masło – 20 g
- oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)
- ser twardy (np. parmezan) – 40 g
- sok z cytryny – 1 łyżeczka
- sól i pieprz – do smaku

Przygotowanie:

1. Makaron:

Na stolnicy usyp kopczyk z mąki, zrób w nim zagłębienie i wbij jajka. Dodaj szczyptę soli i stopniowo zagarniaj mąkę do środka, wyrabiając gładkie, elastyczne ciasto (ok. 10 minut). Zawieć w folię i odstaw na 30 minut. Rozwałkuj cienko (lub użyj maszynki do makaronu) i pokrój w paski o szerokości ok. 5–7 mm (tagliatelle).

Gotuj w osolonej wodzie przez 2–3 minuty.

2. Sos:

Szparagi umyj, odłóż zdrewniałe końcówki i pokrój na 3–4 cm kawałki. Na patelni rozgrzej oliwę i masło, dodaj czosnek i chwilę podsmaż. Dodaj szparagi i smaż 3–4 minuty, aż będą lekko miękkie, ale nadal jędrne. Wlej śmietankę, dodaj sok z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem. Pistacje grubo posiekaj (część możesz drobniej – zagęści sos) i dodaj do sosu. Dorzuć starty ser i wymieszaj, aż sos stanie się kremowy.

3. Łączenie:

Ugotowany makaron przełóż bezpośrednio na patelnię z sosem. Wymieszaj, dodając odrobinę wody z gotowania makaronu, jeśli sos jest zbyt gęsty.

Podanie:

Podawaj od razu, posypane dodatkowymi pistacjami i odrobiną startego sera. Danie ma być kremowe, świeże i lekko orzechowe – idealne na letni obiad.



Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką

Przepisem na tradycyjne ciasto drożdżowe z sezonowymi owocami i kruszonką, dzieli się z Wami, życząc smacznego, Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich w Sochocinie.

Przepis na puszyste ciasto drożdżowe z sezonowymi owocami np. truskawkami czy malinami i chrupiącą maślaną kruszonką. To tradycyjna receptura KGW na dużą blachę, sprawdzona przez dziesiątki lat.

Składniki:

Na ciasto drożdżowe:

- 500 g mąki pszennej tortowej (typ 450) lub wszechstronnej (typ 500)
- 50 g drożdży świeżych (lub 20 g suchych)
- 200 ml mleka ciepłego (ok. 35–40°C)
- 2 jajka
- 80 g cukru kryształu (ok. 4 łyżki z wierzchem)
- 80 g masła roztopionego i ostudzonego
- szczypta soli
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub cukru waniliowego

Na kruszonkę:

- 100 g mąki pszennej (typ 450 lub 500)
- 80 g cukru
- 80 g zimnego masła (prosto z lodówki)
- opcjonalnie: 1 łyżeczka cynamonu, garść posiekanych orzechów włoskich

Na warstwę owocową:

- 600–800 g owoców sezonowych (truskawki, maliny, wiśnie bez pestek, rabarbar, jagody leśne, borówki, brzoskwinie)
- 2–3 łyżki mąki ziemniaczanej (żeby owoce nie puściły za dużo soku)
- 2–3 łyżki cukru (jeśli owoce są kwaśne)

Przygotowanie:

Krok 1: Rozczyn

W małej miseczce rozkrusz świeże drożdże. Dodaj 1 łyżkę cukru z wymaganej ilości i 2–3 łyżki ciepłego mleka, wymieszaj i odstaw na 10–15 minut w ciepłe miejsce, aż rozczyń spieni się i urośnie. Jeśli używasz suchych drożdży — wymieszaj z 2–3 łyżkami mąki i ciepłym mlekiem, odstaw na min. 10 minut. Obserwuj czy rozczyń pracuje - rośnie

Krok 2: Wyrabianie ciasta

Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj szczyptę soli. Dodaj rozczyń, żółtka, pozostały cukier, wanilię. Wlej roztopione i ostudzone masło. Wyrabiaj ciasto ręcznie lub mikserem z hakiem przez 8–10 minut, aż ciasto będzie gładkie, elastyczne i będzie odchodziło od ścianek miski. Wymaga to cierpliwości, ale pyszny efekt gwarantowany.

Ciasto powinno być miękkie, ale niezbyt lepkie. Formuj kulę, włóż do natłuszczonej miski, przykryj czystą ściereczką lub folią spożywczą. Odstaw w ciepłe miejsce bez przeciągów na 60–90 minut, aż ciasto podwoi objętość.

Krok 3: Przygotowanie kruszonki

Na stolnicy lub w misce wymieszaj mąkę i cukier. Dodaj zimne masło pokrojone w kostkę. Rozrób masło z mąką ręką lub widelcem, aż powstaną duże okruszki (nie jednolita masa!).

Odstaw do lodówki na 15–20 minut (zimna kruszonka lepiej się rozpadą). Opcjonalnie: dodaj cynamon lub posiekane orzechy.

Krok 4: Przygotowanie owoców

Owoce umyj, obsusz, z wiśni usuń pestki. Jeśli używasz truskawek — przekrój większe na pół. W miseczce wymieszaj owoce z mąką ziemniaczaną i cukrem (jeśli owoce są kwaśne). Odstaw na 10 minut.

Krok 5: Formowanie ciasta

Blachę na duże ciasto (ok. 30 × 40 cm lub duża blacha z piekarnika) wyłóż papierem do pieczenia. Wyrośnięte ciasto wyjmij z miski, lekko zagnieć, aby wypuścić powietrze. Rozwałkuj ciasto na prostokąt odpowiedni do blachy lub rozłóż rękami bezpośrednio na blasze. Ciasto powinno być grubości ok. 1–1,5 cm. Brzegi ciasta lekko podwijaj do góry (żeby owoce nie wypływały). Odstaw na 15–20 minut na drugie wyrośnięcie (przykryj ściereką).

Krok 6: Nakładanie owoców i kruszonki

Rozłóż oprószone mąką ziemniaczaną owoce równomiernie na cieście, nie układaj zbyt gęsto. Posyp kruszonką całą powierzchnię, równomiernie. Opcjonalnie: posyp cukrem kryształem dla dodatkowej chrupkości.

Krok 7: Pieczenie

Rozgrzej piekarnik do 180°C góra-dół (bez termoobiegu) lub 160°C z termoobiegiem. Wstaw blachę na środkową półkę. Piecz 35–45 minut, aż ciasto będzie złotobrązowe, a kruszonka chrupiąca.

Sprawdź drewnianym patyczkiem — powinien wyjść suchy z ciasta (owoce mogą być wilgotne). Jeśli kruszonka zbyt szybko się przypieka — przykryj folią aluminiową.



Krok 8: Studzenie i podawanie

Wyjmij z piekarnika, ostudź przez 10–15 minut. Przelóż na kratkę do całkowitego ostudzenia. Przed podaniem możesz posypać cukrem pudrem.

Wskazówki od KGW

Drożdże: zawsze sprawdzaj świeżość — rozczyń powinien się spenić i nabrznieć.

Mleko: musi być ciepłe, nie gorące (35–40°C), inaczej zabije drożdże.

Masło: roztopione, ale ostudzone do temperatury pokojowej.

Wyrabianie: im dłużej wyrabiasz, tym ciasto będzie bardziej puszyste.

Owoce: dowolne sezonowe — truskawki, maliny, wiśnie, borówki, brzoskwinie, śliwki.

Kruszonka: zimne masło i szybka praca rękami — nie rozpuść masła!

Mąka ziemniaczana: pochłania sok z owoców, ciasto nie będzie mokre od dołu.

Pieczenie: nie otwieraj piekarnika w pierwszych 25 minutach, żeby ciasto nie opadło.

Przechowywanie: w lodówce do 3 dni, w pokoju do 2 dni (przykryte ściereczką).

Orzeźwiający deser na zimno owocami kuszący



Składniki na 6 porcji:

- herbatniki – 200 g
- twaróg z wiaderka – 500 g
- śmietanka 30% – 200 ml
- cukier puder – 80 g (lub do smaku)
- cukier wanilinowy – 1 opakowanie (ok. 16 g)
- truskawki świeże – 250 g
- wiśnie (świeże lub z kompotu, bez pestek) – 250 g
- żelatyna – 2 łyżki (ok. 20 g)
- woda – 100 ml

Przygotowanie:

1. Przygotowanie żelatyny:

Żelatynę zalej zimną wodą i odstaw na kilka minut do napęcznienia. Następnie podgrzej (nie gotuj), aż całkowicie się rozpuści.

2. Przygotowanie masy twarogowej:

Śmietankę ubij na sztywno.

Twaróg wymieszaj z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym.

Do masy dodaj ubitą śmietankę i delikatnie wymieszaj.

Na koniec wlej przestudzoną żelatynę, dokładnie mieszając.

3. Przygotowanie owoców:

Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na mniejsze kawałki.

Wiśnie odsącz z nadmiaru soku (jeśli używasz z kompotu).

4. Układanie deseru:

Na dnie naczynia lub pucharków ułóż warstwę herbatników.

Następnie wyłóż część masy twarogowej, potem owoce (truskawki i wiśnie).

Powtarzaj warstwy: herbatniki, masa, owoce.

5. Chłodzenie:

Gotowy deser wstaw do lodówki na minimum 3–4 godziny, aby dobrze stężał.

6. Podanie:

Podawaj schłodzony. Możesz udekorować świeżymi owocami lub listkami mięty.

Pachnąca latem sałatka z rukoli, pomidorków koktajlowych, truskawek i sera feta



Składniki na 2 porcje:

- rukola – 80 g
- pomidorki koktajlowe – 150 g
- truskawki świeże – 150 g
- ser feta – 100 g
- oliwa z oliwek – 3 łyżki (ok. 30 ml)
- syrop klonowy – 1 łyżka (10–15 ml)
- ocet jabłkowy – 1 łyżka (10 ml)
- sól – szczypta
- pieprz – do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotowanie składników:

Rukolę opłucz i dokładnie osusz. Pomidorki koktajlowe przekrój na połówki.

Truskawki umyj, usuń szypułki i pokrój na mniejsze kawałki.

Ser feta pokrój w kostkę lub rozkrusz.

2. Przygotowanie sosu:

W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, syrop klonowy i ocet jabłkowy. Dopraw solą i pieprzem, dokładnie mieszając, aż składniki się połączą.

3. Łączenie składników:

Do dużej miski włóż rukolę, dodaj pomidorki, truskawki oraz ser feta.

4. Wykończenie sałatki:

Całość polej przygotowanym sosem i delikatnie wymieszaj, aby składniki równomiernie się połączyły.

5. Podanie:

Sałatkę podawaj od razu po przygotowaniu jako lekkie, wiosenne danie lub dodatek do obiadu.